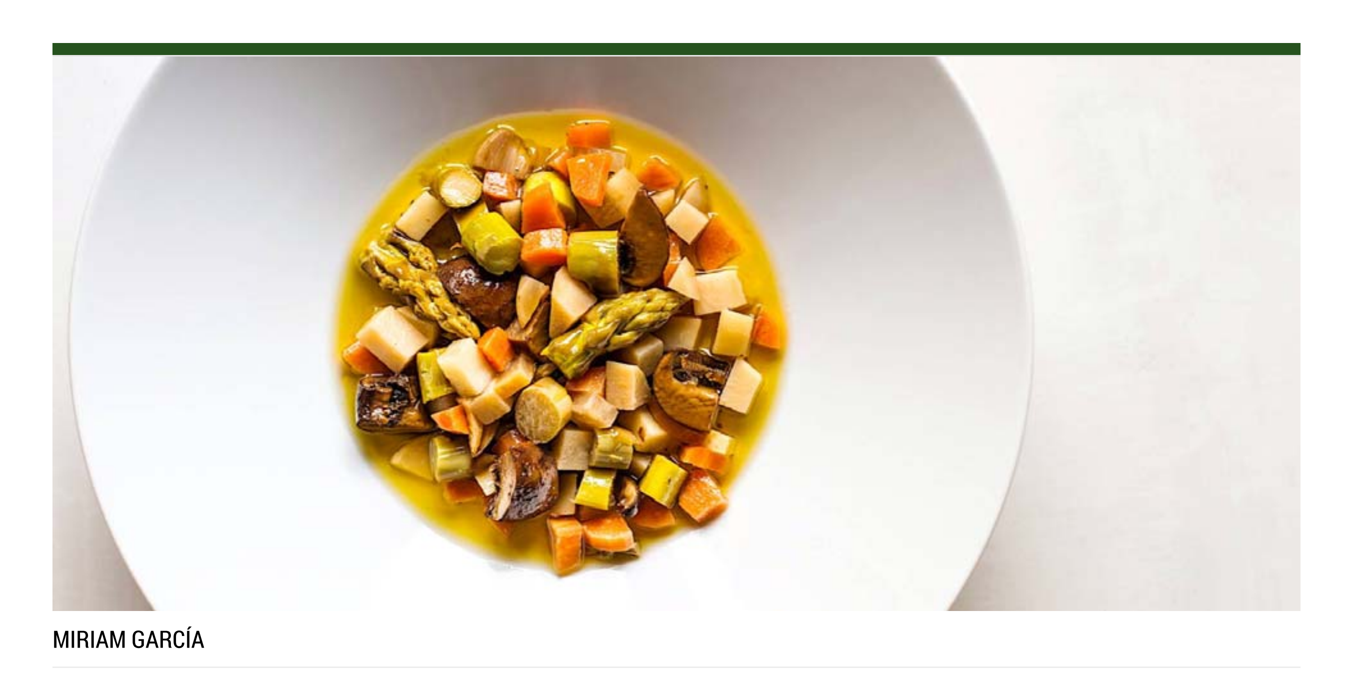


MIRIAM GARCÍA

VERDURAS

ESCABECHE DE VERDURAS

Una técnica de conservación ancestral que utilizaba el vinagre para alargar la vida de la comida cuando no había neveras, con una fórmula menos agresiva lista para mandar tus verduras favoritas al cielo.

MIRIAM GARCÍA 20/05/2019 - 11:58 CEST

Soy gran forofa de los escabeches y cofrade de la religión escabechista. Una técnica que nació para la conservación de alimentos convierte en un plato suculento cualquier carne, pescado o verdura cocinado directamente o frito y después bañado en una mezcla de vinagre, aceite de oliva y especias, elaboración que dura días y días en perfecto estado por la acción antiséptica del ácido del vinagre. Una fórmula fantástica tanto en invierno, por ejemplo con carnes contundentes, como en el buen tiempo con ingredientes más ligeros, que te apaña muchas comidas si combinas el escabeche con verduras crudas y legumbres en coloridas y sanas ensaladas.

Como reivindicaba **Mr. Iturriaga**, el escabeche es versátil porque puedes ir mucho más allá de los clásicos **mejillones** y **bonitos** -que nos parecen suculentos, en cualquier caso-; las carnes con carácter quedan deliciosas y tiernas y, en cuestión de pescados, un escabeche bien hecho está mucho más rico que un ceviche mediocre. Cuentan en el Diccionario Etimológico de Joan Corominas que el término escabeche procede de la palabra arábigo-persa sikbâg, guiso con vinagre. Y que esta palabra, tras la dominación árabe de la península, derivó en el catalán escabetx que acabó pasando en castellano a escabeche.

Como el objeto original de los escabeches era la conservación de los alimentos cuando no teníamos neveras en las cocinas, la cantidad de vinagre es apreciable; hay quien hoy día considera un poco agresiva la fórmula clásica de una parte de vinagre por tres partes de aceite de oliva, o una de vinagre, una de vino blanco y dos de aceite de oliva (aunque hay miles de variantes y proporciones), pero precisamente porque disponemos de frigoríficos podemos preparar escabeches tan suaves como se nos antojen. Yo, particularmente, estoy muy a favor de sustituir una parte del vinagre por más vino blanco. Y si la sustituimos por un vino afrutado o semidulce, directamente levitaremos.

Esta fórmula de escabeche suave de verduras está inspirada en una receta del chef Joan Roca -a quien adoro- que reduce considerablemente la cantidad de vinagre respecto a las fórmulas tradicionales; del clásico 1:3 (un 25% de vinagre) pasamos a una proporción de 1:6 (un 14,3%). Las verduras que proponemos se pueden variar al gusto y según la temporada.

Dificultad

Nula.

Ingredientes

Para 4 personas

- 360 ml de aceite de oliva virgen extra de sabor suave
- 60 g de vinagre de vino
- 4 dientes de ajo

- 20 puntas de espárragos trigueros
- 60 g de nabo
- 16 setas
- 60 g de zanahoria
- 100 g de patata
- 12 rabanitos
- 1 hoja de laurel
- Tomillo
- Sal
- Pimienta

Preparación

1

Dorar en una cazuela los ajos pelados y partidos en dos con un poco del aceite de oliva, hasta que empiecen a tostarse. Añadir el resto del aceite, el vinagre, el laurel, el tomillo y la sal, y cocer suavemente un minuto. Reservar.

2

Lavar, limpiar y secar las verduras. Cortar en trocitos de tamaño más o menos parejo y ponerlas en el líquido de escabeche preparado anteriormente, que debe cubrirlas.

3

Cocer las verduras en el escabeche a fuego bajo unos 30 minutos, hasta que estén todas tiernas. Cuando estén hechas, dejar enfriar en el líquido. Dejar reposar de un día para otro, como mínimo. Conservar en la nevera -duran mucho- y servir a temperatura ambiente.

Nota de la Defensora del Cocinero: si tras añadir los líquidos, las verduras no quedan cubiertas del todo, puedes añadir entre 100 y 200 ml de agua o vino blanco suave.

Si haces esta receta, comparte el resultado en tus redes sociales con la etiqueta #RecetasComidista. Y si te sale mal, quéjate a la Defensora del Cocinero enviando un mail a defensoracomidista@gmail.com

COSAS QUE DEBERÍAS LEER



FRITOS

CROQUETAS INUSUALES QUE HAY QUE PROBAR EN MADRID

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA 23/09/2021



DESAYUNOS

NUEVE DESAYUNOS SALADOS RÁPIDOS Y SALUDABLES

MÒNICA ESCUDERO 26/09/2021

CARNES

TERNASCO ASADO Y EN CALDERETA

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA 23/09/2021

RESTAURACIÓN

DIEZ CAFETERÍAS UNIVERSITARIAS QUE APRUEBAN EL EXAMEN

ALMUDENA ORTUÑO 24/09/2021

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA

Y SU EQUIPO (CONTACTO)